

Адаптация, адаптация, адаптация...

10 правил для успешной адаптации к школе

Почему первоклассники не могут (и не должны) учиться в первой четверти! Первокласснику важно научиться бытовым навыкам, справиться со всеми эмоциями и запомнить, наконец, где тут столовая. И для этого ему понадобится целая учебная четверть. Только после этого он будет способен учиться. Специалист лаборатории когнитивных исследований рассказывает, как помочь ребёнку адаптироваться к школе.

Память и внимание тесно связаны с эмоциями. Лимбическая система пристально следит за тем, что она считает для нас самым важным. Проводились исследования, в которых испытуемым показывали эмоционально-окрашенные стимулы вместе с нейтральными. Оказалось, что последние запоминаются гораздо хуже, а спустя время практически вытесняются из памяти.

Если же человеку картинки или другие стимулы предъявлялись одновременно и попарно — один эмоционально-окрашенный, а второй нейтральный, то шансов запомнить второй у человека практически не было. Весь объём внимания и памяти мозг отдавал тому, что вызывало у него эмоциональный отклик.

А теперь представим себе первоклашку, впервые пришедшего в школу. Коктейль его эмоций ни разу не лёгкий молочный. Это полсотни ингредиентов — взболтать, смешать, снова взболтать и ещё чего-нибудь добавить, опять перемешать и постоянно взбалтывать.

Новая форма, рюкзак и красивенный пенал, в котором стопицот ярких карандашей. Огромный букет и та женщина, с первого раза не разберёшь — добрая или строгая, но сразу видно, что главная.

Школьная столовая обязательно в другом крыле, и не очень понятно, что будет, если заблудиться. То ли с голода умрёшь, то ли отведут к другой женщине, которая наверняка очень строгая и называется страшным и непонятным словом «директор». Даже папа, кстати, своего директора боится. А еще с тобой в классе тридцать разных человек — и та симпатичная девочка, и тот парень, который раньше ходил с тобой в детский сад. Мишка сказал, что он занимается карате и «положит любого». И посадили его как назло рядом с той самой девочкой, а Мишка, твой друг Мишка, предал тебя, переехал и пошёл в школу на другом конце города.

Родители и бабушки нагнетают: «Ты должен учиться на один пятёрки!». За что ставят пятёрки, никто при это не рассказывает. Как их добывать и не придётся ли за пятерку драться с тем каратистом?

И тут как назло — урок физкультуры. И ты уже готов драться с каратистом, папой, Мишкой и кем угодно, потому что разозлился на проклятые пуговицы, которые ещё надо расстегнуть, и шнурки, которые надо завязать, а звонок уже трещит над твоим ухом.

Ну не застегивал ты никогда пуговицы на время! И эта необходимость укладываться в определённое время здорово нервирует.

Эмоции первоклашки нельзя сравнить даже с тем, что испытывает невеста в день свадьбы или каждый из нас в первый рабочий день на новой работе. У семилетки радость от нового рюкзака сильнее, чем у невесты от её платья, а тревога неизвестности затмевает собой воодушевленность от нового статуса школьника.

У букв, цифр и информации на доске шансов запомниться просто нет. Они не дарят радость и не несут угрозу. Какие тут буквы — разобраться бы со столовой и физкультурой. Пока ребёнок не адаптируется, то есть его эмоциональный фон не выровняется, требовать от него какой-либо учебы — абсолютно бесполезно

Он не может, физически не может, воспринимать нейтральные буквы и цифры до тех пор, пока вокруг такое количество стимулов, вызывающих у него всю палитру эмоций, — от восторга до ужаса.

Маме неймётся с вопросом «ну как там мой?», и учительница отвечает чистую правду:

«невнимательный, сосредоточится не может». Он действительно не может, мама! Учительница не сказала «не хочет», обратите на это внимание. Дома первоклассника ругают: «Ну что ж ты такой невнимательный!». Это, конечно, помогает... Растить тревожности! Я ещё не успел со всем разобраться, но мне уже дают понять — у меня что-то не получается. Сосредоточиться он честно пытается, но возросшая тревога мешает ему теперь ещё больше, а невозможность выполнить требование «быть внимательным» вызывает новый виток тревожности. Замкнутый круг.

Как родители могут помочь адаптации к школе

Понять, что задача первой четверти — адаптация. Ни алфавит, ни счёт до десяти, ни поделки по технологии, а адаптация.

Знакомство со школой и её правилами, проживание всех испытываемых эмоций, осознание и принятие себя в новом, школьном статусе и усвоение нового режима жизни.

Не надо убирать рюкзак на самую дальнюю полку «Это к школе!». Да выдайте вы ребёнку портфель хотя бы за неделю до — пусть ходит с ним по дому и рисует новыми карандашами. Не сточит он их за неделю, честное слово!

И форму, и рюкзак, и обувь с бантиками выбирайте вместе с ребёнком. Обсуждайте, показывайте варианты, давайте ему право высказывать мнение и выбирать. Все вещи, которые его ждут, он должен увидеть не утром первого сентября, а заранее. И снова есть смысл походить в этом по квартире — хотя бы школьные туфли чуть разносить, чтобы не было неприятных сюрпризов в первый день в школе.

Тревога рождается в первую очередь неизвестностью. Рассказывайте! Рассказывайте всё, что знаете: как будут звать учителя, где будет столовая, сколько будет уроков, когда будут забирать, что такое продлёнка и почему не надо бояться директора.

Рассказывайте о том, как мама и папа были школьниками. Покажите свои школьные фотографии, если остались, поведайте любимые школьные истории, вспомните свою первую двойку и эмоции по этому поводу. Ребёнок должен понять, что все ходили в школу, все хоть раз получали двойку и при этом выжили.

Смотрите вместе фильмы про школу, обсуждайте их и отвечайте на все появляющиеся вопросы.

Заранее прокачайте не скорость чтения и устного счёта, а все важные бытовые навыки: умение застегивать пуговицы и завязывать шнурки, аккуратно есть, пользоваться общественным туалетом (да, это тоже важно) и способность обратиться за помощью к незнакомому взрослому, если вдруг отстал от класса.

В первые школьные недели ни учителю, ни ребёнку не задавайте вопроса «Ну как?». Учителя вообще пока не мучайте, а правильные вопросы ребёнку звучат так: «Что было интересного? Понравилось? Испугался? Успел? Расстроился? Переживал? Красивая?». И не удивляйтесь тому, что самым интересным была столовая. Еда, знаете ли, мощный эмоциональный стимул.

Помогайте ребёнку пережить, проговорить и обсудить все его эмоции. Ни успехи, ни оценки, ни неудачи, но только его эмоции по всем этим поводам.

Сообщайте ему о своей любви. В этот период ребёнку как никогда надо быть уверенным в том, что мама и папа его любят. Больше обнимайте, чаще говорите о любви, проводите больше времени вместе хотя бы в выходные.

Оценивать внимательность, способность к концентрации и школьные навыки можно не раньше, чем в начале второй четверти. До этого момента всё зависит исключительно от созревания эмоционально-волевой сферы и уровня эмоционального интеллекта.